Nr. 2 Czerwiec 1931 Rocznik 1.

DOBRO LUDU

Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Julian Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Nr. 2. **Katowice / czerwiec 1931** **Rok I.**

Jak chronić zdrowie. / Dr. med. Herwich, Katowice /

Nie bez słuszności mówimy, że przysłowia są mądrością narodów. Przetrwa nieraz takie powiedzenie całe wieki, nie tracąc nic na swej aktualności. Jedną z owych zwięźle wypowiedzianych myśli jest stara sentencja: „W zdrowem ciele zdrowa dusza". Dziś zwłaszcza, w dobie wyścigu pracy, dobre zdrowie jest nieodzownym warunkiem, jeśli chodzi o pracę zarobkową i jest ono podstawą wszelkiej działalności zrarówno ciała jak i ducha. Młodzieniec czy człowiek dojrzały musi być zdrowy fizycznie, aby, bądź dążąc ku wyżynom wiedzy, bądź pracując zarobkowo, mógł sprostać wymogom, jakie mu stawia życie

Przyczyny odporności człowieka na choroby zakaźne należy szukać we właściwościach składowych krwi, w działalności serca, organach trawienia, jak również we właściwościach skóry i błon śluzowych. Wchłanianie drobnoustroje chorobotwórcze, oraz powstałe trucizny wewnętrzne zostają zazwyczaj unieszkodliwione i wydzielone przez powyższe organy ochronne. Obronna rola wspomnianych organów wymaga od nas czułej nad nimi opieki, co łatwo można osiągnąć, przestrzegając pewnych prawideł życia, które poniżej streszczimy. Wynikające z nich zalecenia mogą się niektórym wydawać zbyt uciążliwe, dla ludzi jednak, którzy kierują się silną wolą i cierpliwością, rady nasze staną się środkiem zdobycia siły odradzającej

Oto niezbędne pouczenia, jak uchronić zdrowie:

Czyste, świeże powietrze i racjonalny głęboki sposób oddychania pomagają do tworzenia się zdrowej krwi i do wydzielania na zewnątrz substancyj trujących. Każdy może w swem mieszkaniu, lub miejscu pracy przez odpowiedne wietrzenie uniknąć wdychania zużytego powietrza lub szkodliwych bakterji. Nawet chłodna pora roku nie powinna nas powstrzymywać od otwierania okien, choćby tylko na przeciąg kilku minut, gdyż zimne powietrze nie wyrządziło jeszcze nikomu szkody. Liczne sanatorja dla chorób płucnych w Szwajcarji zawdzięczają swoją sławę czystemu zimnemu powietrzu.

Słońce i światło są wielkimi lekarzami ludzi miast i mieszkańców ciemnych izb. Pozwólmy działać słońcu i światłu, zwłaszcza w otoczeniu przyrody, a napewno wzmocnią nas lub uzdrowią. Nowoczesne metody zwalczania gruźlicy i niebezpiecznych chorób skórnych polegają na zastosowaniu promieni świetlnych. Istotnie w krajach o silnym stopniu insolacji (duża ilość dni słonecznych) gruźlica jest chorobą stosunkowo rzadką.

Ochronne i lecznicze właściwości krwi zawdzięczamy odpowiednim pokarmom. Rozstrzygającym w tym wypadku jest zawartość soli odżywczych i witamin. Odpowiedne potrawy należy umiejętnie przyrządzać, powolne żucie i umiarkowane przyjmowanie pokarmów ułatwia nam trawienie. Świeże owoce, sałaty, jarzyny, kartofle, dobry chleb razowy, mleko i produkty z niego, oraz jajka zawierają w dostatecznym stopniu potrzebne nam substancje odżywcze. Każdy powinien sobie dokładnie zdawać sprawę, jakie produkty racjonalnie nas odżywiają.

Zbędne i wręcz szkodliwe są wszelkie napoje alkoholowe. Błędny pogląd o zawartości substancyj odżywczych w niektórych napojach alkoholowych został przez naukę dostatecznie obalony. W tym wypadku doświadczenie wykazuje lepiej aniżeli jakakolwiek teorja, iż człowiek nie spożywający alkoholu pracuje wydajniej i żyje dłużej niż ten, który się nie może obejść bez kieliszka wódki, lub szklanki piwa lub wina. Mówią mi nieraz ludzie, iż znają wielu takich, którzy piją, a mimo to dożywają późnego wieku, mogę im na to odpowiedzieć, iż o wiele więcej z pośród młodych alkohol zapędził do grobu.

Codzienna pielęgnacja skóry, polegająca na nacieraniu ciała zimną wodą i na kąpielach słonecznych czy wodnych chroni nas przed przeziębieniem, zwiększając odporność wobec otaczających nas chorobotwórczych drobnoustrojów dzięki temu, iż oczyszczone pory skórne ułatwiają organizmowi normalny obieg krwi. Pożądane jest dla naszego zdrowia, aby cały organizm pracował równomiernie. Muskuły człowieka, który nie zajmuje się sportem, nie pracują w dostatecznej mierze. Zalecam zapisywanie się do klubów sportowych. Przez uprawianie sportów damy pracę naszym mięśniom, dzięki czemu równoważymy jednostronny i nużący codzienny wysiłek naszych nerwów i mózgu.

Odzież nie powinna krępować ruchów ciała, krój jej ma ułatwić dostęp powietrza do skóry. Ogólnie przyjęte przepisy mody, jeśli nie odpowiadają warunkom higjeny, nie powinny być przestrzegane. Stosują się do nich zazwyczaj ludzie naiwni, gdyż inteligent powinien patrzeć na wszystko okiem krytyczem. Należy przyznać, iż stroje kobiece uległy w ostatnich czasach korzystnym zmianom, podczas gdy moda męska pod względem hygjeny pozostawia wiele do życzenia.

Odpoczynek po pracy oraz sen są człowiekowi koniecznie potrzebne do uzyskania nowych sił twórczych. Jeśli chcemy wydajnie pracować, sen nasz musi trwać przynajmniej 6 godzin na dobę.

Równowaga umysłu sprawia, iż mimo ciężkiej pracy nie opuszcza nas radość życia. Racjonalna rozrywka po wytężonej pracy daje nam spokój ducha i potrzebną energję do zwalczania przeciwności życiowych. W każdym budżecie domowym powinny być przewidziane wydatki na dobre książki, teatr lub kino, muzykę czy zabawę.

Tak więc samoochrona zdrowia staje się samopomocą w dniach choroby. Wczesne przeciwdziałanie zapobiega często niejednemu nieszczęściu. Jeżeli jednak zdarzy się wypadek poważniejszej choroby, należy **natychmiast wezwać lekarza.**

Rady nasze są **niekosztowne i łatwe do wykonania.** Jeśli uświadomimy sobie jakiem lekarstwem zapobiegawczem jest dla nas światło, powietrze, woda, djeta, sport i rozrywka, a umiejętnie zastosujemy powyższe w potrzebie, możemy sami bez pomocy lekarza utrzymać swoje zdrowie w zadowalającym stanie i uchronić ciało od niejednego poważnego schorzenia.

„DOBRO LUDU“

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi trudno, albo wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU“ naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, **dobrze zrozumiany.**

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości zapobiegania najróżniejszym chorobom. **Zasady zdrowia — Apteczki domowe — Opisy ziół leczniczych — Leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi — Jarska kuchnia witaminowa — Nowe drogi w lecznictwie, — Homeopatja i t. d.** są to tematy, które w popularnym stylu będą opisywane w misięczniku **„DOBRO LUDU“** Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny **każdego pilnego czytelnika,** Nieznane będą koszta na ciężkie operacje, choroby przewlekłe, pozostawanie zbyt długo w zakładach leczniczych i szpitalach.

Abonenci „Dobra Ludu“ cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla

„Dobra Ludu“ i zapewnienia Dobrobytu!!

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A“, tylko kwartalnie po cenie 2,— zł. lub pojedynczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B“ tylko miesięcznie, z którem jest połączone uprawnienia uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.

2. O przyjęciu abonamentu wydania „B“ rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.
3. Każdy abonent musi zaświadczenie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na upoważnieniu zwrotu kosztów leczenia
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.
6. **Abonenci, którzy regularnie płacili prenumeraty miesięczne i nie skorzystali w ciągu 12 miesięcy z uprawnień zwrotu kosztów leczenia, otrzymają premje zdrowotne.**

Ażeby móc pobierać zasiłek trzeba

a) przy chorobach wewn. być 3 mies. abon.
b) „ leczeniu zębów 6 „ „
c) „ wstawianiu zębów 24 „ „
d) u abonenta który przekroczył 55 r. życia przy a) i b) 3 mies. dłużej
e) przy leczeniu szpitaln. 6 „ abonent.
f) przy porodach — poronienieniach 8 mies. abon.
g) „ chorob. wenerycz.n. 12 „ „
h) „ wypadkach śmierci 12 „ „
i) przy wypadkach nieszczęśliwych i stąd powstałych chorobach upada czas czekania zupełnie.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA „B“ 5 zł MIESIECZ.

mężczyźni	od lat	55 — 60 r	życia dopłacają	zł 1,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 2,50
Kobiety	„ „	55 — 60 r.	„ „	„ 2,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 3,—
„	poniżej lat 55,		„ „	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednorazowo zł 5,— :: Koszta jednorazowe wystawienia upoważnienia zwrotu kosztów leczenia“ zł 2,50

Jakie zasiłki będą płacone:

1. lekarstwo podł. recepty od rachunku do		100 %
2. okulary, opaski od rachunku do		80 %
3. Koszta konsultacji lub wizyty podł. taryfy do		80 %
4. Przy połogu:	po 8 miesięczn. abonencie do	zł 50,—
	po 12 „ „ do	„ 60,—
	po 24 „ „ do	„ 75,—
	po 36 „ „ do	„ 100,—
5 Zasiłek pogrzebowy dla abonenta:		
po 12 miesiącach abonowania	do	zł 200,—
po 36 „ „	do	„ 300,—
po 60 „ „	do	„ 400,—
członkowie którzy przy prenumerowaniu ukończyli 60 rok życia nie otrzymają zasiłków pogrzebowych.		
6. Leczenie zębów podł. taryfy od rachunku	do	80 %
do roku najwyżej zęby sztuczne i środki zastępcze	do	„ 75,—
7. Leczenie i opieka w szpitalu na dzień	do	„ 7,50
8. Koszta operacji podług taryfy od rachunku	do	„ 600,—
9. Drobne środki lecznicze jak masaże elektryzacja Rentgenowanie		
za pojedeńczy wypadek	do	„ 50,—
w roku najwyżej	do	„ 75,—

Z dziejów walki z alkoholizmem. / Maksimiljan Herwich, Warszawa. /

Początek spożywania napojów alkoholowych ginie w pomroce wieków, gdy pierwotni ludzie wytwarzali napoje odurzające z soków rozmaitych roślin, poddając je procesowi fermentacji Z biegiem czasu warunki techniczne produkcji wyskoku ulegały przeróżnym zmianom i ułatwieniom, w rezultacie czego świat posiada dziś bardzo rozległą skalę „specyfików“ alkoholowych, począwszy od „kumysu“, (z mleka kobylego) a kończąc na najwytworniejszym szampanie ze soka gronowego. Poprzez wszystkie wieki mózg ludzki wysilał się poprostu, ażeby wytworzyć coraz silniejsze i bardziej odurzające trunki Dziwnem wydawać się może, iż człowiek tej właśnie dziedzinie tak dużo poświęcał wysiłków. Należy wziąć pod uwagę, iż charakter spożywania napojów alkoholowych nie zmienił się w ciągu wieków. Jedni używają alkoholu jako podnieta dla swych przesyconych zmysłów, inni jako środka zapomnienia o swej niedoli, o szarej rzeczywistości. Tu też leży przyczyna owej nieszczęsnej i demoralizującej tradycji spożywania alkoholu, przekazanej nam z pokolenia na pokolenie. Słusznie powiedział ktoś, że alkohol jest największym tyranem, bo od najdawniejszych czasów ogarnia cały świat, bez względu na płeć, wiek i zawód, czyli innemi słowy alkoholizm przenika wszystkie dziedziny życia ludzkiego, gdyż nieomal codzień z jego zagadnieniami styka się higjenista i psycholog, ekonomista i sędzia, ksiądz i lekarz, żołnierz i nauczyciel.

Tak jednak, jak spożywanie alkoholu sięga początków historji narodów, tak z drugiej strony umysł ludzki już od zarania dziejów poniekąd uświadamiał sobie krzywdy, jakie alkohol wyrządza jednostce i usiłował wypowiedzieć mu walkę. Mimo, iż historja przekazała nam przykłady piętnowania opilstwa przez społeczeństwa n. p. u Spartan, jak również u wyznawców Mojżesza, Buddy i Mohameta, to poza powyższymi faktami, były to przeważnie głosy jednostek, nie zaś zorganizowane sprzeciwy społeczeństw.

Co się tyczy roli kościoła katolickiego, występuje on od początku swego istnienia przeciw nadmiernemu spożywaniu alkoholu i przez długie wieki działalność jego była owocna. Wynalezienie jednak spirytusu (okowity) stało się przyczyną przewrotu stosunków społecznych i moralnych. W miarę, jak w zaraniu wieków nowych, znaczenie kościoła poczyna upadać, słabnie też wpływ jego na społeczeństwo, więc i na wzrost wtrzemięźliwości.

Wynalazcom nowego trunku zdawało się, że spirytus posiada cudowne własności, stąd nazwa jego „aqua vitae“ czyli „woda życia.“ W istocie napój ten stał się raczej „wodą śmierci“ jedną z najważniejszych przyczyn utraty wolności narodów i degeneracji ras Przypomnę tylko wymarcie szczepu Indjan w Ameryce. Od chwili więc kiedy ludzkość nauczyła przetrwarzać spirytus, odtąd, dzięki taniości produktu, łatwego sposobu otrzymania go ze zboża (a w XIV wieku z kartofli), wielkiej w nim zawartości alkoholu i ulepszeniom środków komunikacyjnych, napoje alkoholowe stały się popularne, a pijaństwo chorobą nagminną, objęło ono wszystkie warstwy społeczne i zaczęło, nieuchwytnie narazie, degenerować duszę i ciało człowieka. Szerzącą się falę alkoholizmu podtrzymało przytem błędne mniemania ówczesnych medyków, którzy upatrywali w alkoholu własności lecznicze,

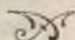
to też przy lada dolegliwości zapisywano wtedy pacjentom obfite porcje alkoholu. Ze smutkiem trzeba zaznaczyć, iż niestety do dziś jeszcze resztki tego błędnego mniemania krążą wśród lekarzy starych i zapisują leki w postaci wina i t. d. co utrudnia znacznie akcję uświadomienia ludzkości.

Akcja szerzącego się pijaństwa musiała wywołać reakcję. Wieków jednak trzeba było na to, aby spostrzeć, jakie spustoszenia czyni alkohol na duszy i ciele. Badania naukowe dopiero wykazały, że alkoholizm najczęściej jest chorobą dziedziczną, czyli, że pijak płodzi pijaków. Dowiedziono m. i., że małe a częste ilości spożywanego alkoholu są tak samo szkodliwe jak upijanie się od czasu do czasu do utraty przytomności. Do dziś dnia nie wszyscy wiedzą, że nawet jeden kieliszek alkoholu ujemnie działa na mózg człowieka, jego wzrok i słuch. Zorganizowane i światłe społeczeństwa obu półkul tedy postanowiły bronić się przed straszną trucizną, jaką jest alkohol. Już na początku ubiegłego stulecia zaczyna się organizować ruch antialkoholowy. Pierwsze stowarzyszenie odnośne powstało w roku 1808 w Moreau w stanie New York. Pionierzy tego ruchu dalecy byli narazie od przyjęcia zupełnej abstynencji jako środek walki z alkoholizmem, dlatego w statucie swym zalecali tylko umiarkowane spożycie alkoholu. W pierwszem swym stadjum rozwoju, towarzystwa te zajmowały się ratowaniem pojedyńczych jednostek, zagrożonych alkoholizmem, w krótce jednak przekonano się, że są to tylko półśrodki i że walkę z alkoholizmem należy rozpocząć od uświadomienia młodego pokolenia. Niedługo też potem towarzystwa zażądały od swych członków zupełnej abstynencji, gdyż zasada umiarkowanego picia okazała się zbyt elastyczną i niebezpieczną. Wspomniany ruch przechodził następnie jeszcze różne fazy ewolucji aż wkońcu rozrósł się w potężną organizację — ogarnął związki kobiet, młodzieży, inteligencji i zmusił prawodawców do wydania zarządzeń dla walki z alkoholizmem. Co się tyczy Europy ruch antyalkoholowy najbardziej rozwinął się w krajach Skandynawskich: w Szwecji blisko 50 % ludności wypowiedziało się za prohibicją, w Norwegii w wielu wsiach zniesiono handel wódką i wprowadzono cały szereg systemów, utrudniających sprzedaż alkoholu. W Danji m. i. nałożono wysoki podatek od wódki w wysokości 40 zł od litra, w Finlandji wprowadzono prohibicję. W Anglji istnieją zakazy spożywania alkoholu przez szoferów, w Niemczech prawo zabrania spożycia alkoholu wszelkim pracownikom pracującym w komunikacji podczas służby i t. p.

O walce z alkoholizmem i jej systemach możnaby pisać tomy. W artykule powyższym, nie mogąc wdawać się w długie dowodzenia, nadmienić w krótkości należy, iż walka z alkoholizmem stała się dzisiaj zagadnieniem międzynarodowem. Państwa uświadomiły sobie potrzebę podjęcia wspólnej akcii na tem polu, urządzono więc cały szereg międzynarodowych zjazdów i kongresów.

Na zakończenie dodać należy, iż Polska poczyna również pracować nad odalkoholizowaniem społeczeństwa. Naogół biorąc, nie jest to sprawa łatwa, lecz już Jędrzej Śniadecki powiedział, że: „Im trudniej jest pociągnąć do słuchania i zamiłowania zbawiennych prawideł, tem usilniej pracować nad ich rozszerzeniem i upowszechnieniem

należy.“ Przeto ruch antialkoholowy, kierowany narazie przez jednostki, rozwija się szybko — i armja uświadomionych w tej sprawie stale wzrasta. Zdaliśmy chlubny egzamin, gdy chodziło o ofiarę krwi, aby odrodzić wszystkim nam drogą Ojczyznę. Obecnie musimy pracą wyorać i utorować drogę materjalnej niezależności, którą zdobyć można tylko znojem i trzeźwością.



Nasze rodzinne zioła lecznicze. / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Część I.

Od niepamiętnych czasów stosowano zioła do celów leczniczych. Przez wieki całe ziołolecznictwo rozwinęło się pomyślnie u poszczególnych narodów i obecnie stanowi już poważny dział medycyny współczesnej. Długowiekowy rozwój ziołolecznictwa, który się dokonał mimo wynalezienia niezliczonych sztucznych środków leczniczych, musiał mieć swoją uzasadnioną przyczynę.

Najistotniejszą z cech dodatnich, jeśli chodzi o lecznictwo naturalne, jest właściwość, iż zioła lecznicze są to przeważnie rośliny nietrujące, podczas gdy lekarstwa spreparowane chemicznie zawierają głównie mocne trucizny.

W niektórych wypadkach stosuje się coprawda, rośliny trujące, np. naparstnicę (digitalis), jeśli chodzi o niektóre dolegliwości sercowe, trucizna jednak w podobnych okolicznościach wywołuje tylko efekt chwilowy, nigdy zaś trwały

Przyczyną wspomnianego zjawiska jest fakt, iż tylko rośliny nietrujące odbudowują komórki naszego organizmu i zawierają odżywcze substancje dla schorzeń naszego ciała. Dla leczenia każdej choroby istnieje odpowiednie ziele lecznicze; pobudza ono komórki danego organu do żywszej działalności, wzmacniające tem samem tkanki, co w rezultacie prowadzi do ostatecznego wyzdrowienia. Dotychczas nie zdołano jeszcze ustalić dokładnie skomplikowanych właściwości chemicznych ziół leczniczych, mimo ogromnych zasług, jakie nowoczesna chemja położyła w tym kierunku. Dzięki temu ziołolecznictwo pozostało do dziś raczej tajemnicą osobistego doświadczenia. Dlatego też przytoczymy poniżej tylko te rośliny które wypróbowano w lecznictwie wielokrotnie i które przedewszystkiem rosną na gruncie rodzinnym, przez co są łatwo dostępne dla wszystkich. W zeszytach początkujących uwzględnimy rośliny ogólnie znane, w numerach zaś następnych będziemy omawiać mniej pospolite. Ponieważ rośliny nie wszędzie rosną można ostatecznie nabyć w drogerjach, coprawda tylko w stanie suszonym. Nie jest to bez znaczenia, gdyż od sposobu przechowania i długości leżenia zależy dobroć leku.

Arnika.

Arnika, czyli kwiat górski (arnica montana), jest rośliną z rodziny złożonych, o przyjemnym zapachu i czerwono-żółtym kwiecie; rośnie na stokach gór i wzniesieniach. Najważniejszą dla lecznictwa

częścią rośliny jest korzeń, który zawiera eteryczny olejek, zwany arnicyną. Arnika działa na naczynia krwionośne i ich nerwy, dlatego też stosujemy ją zarówno dla celów zewnętrznych jak i wewnętrznych przy wszelkich skaleczeniach i zbiciach. Pozatem używamy arnikę w razie krwawień, zwichnięć, mózgowych wstrząsów, paraliżu wywołanego zranieniem, lub udaru serca. Arnika działa pobudzająco na serce — największe naczynie krwionośne, a temsamem i na jego nerwy, powodując skurcze tego potężnego muskułu; tem się też tłumaczy orzeźwiające działanie arniki w chwilach poważnego osłabienia organizmu, zwłaszcza w wypadkach tyfusu i kokluszu. W pojęciach ludu wiejskiego arnika uchodzi za środek przeciwko bezpłodności.

Do ran używa się mieszanki składającej się z trzech łyżek alkoholowego wyciągu z rośliny (czyli tinctura arnica) i jednego litra wody. Aby otrzymać również skuteczny wodny wyciąg, należy gotować jedną czwartą litra wody i dziesięć gramów korzenia arnikowego.

Jeśli chcemy użyć arniki, jako środka wewnętrznego, należy pić trzy razy dziennie rozczyn, składający się z jednej do dwuch kropli tinktury, na jedną szklankę wody.

Świetlik lekarski i bławatek.

W niniejszym rozdziale omówimy kilka roślin lekarskich, których działanie wykazuje duże podobieństwa; są to mianowicie: świetlik lekarski (euphrazia officinalis), bławatek (centaurea cyanus) len, żółty lekarski, czyli „lwia paszcza“ (linearia officinalis). Od najdawniejszych czasów używa się wyżej wymienionych roślin, jako lekarstwa na choroby oczu, wywołanych zapaleniem naczyń krwionośnych, błon lub powiek. Rośliny te leczą również skutecznie katar nosa.

Już przed narodzeniem chrystusa znany już był świetlik lekarski, jako środek dla wzmocnienia wzroku. Ksiądz Kneip zaleca naparzanie wyżej wymienionych roślin lekarskich i płukanie odwarom oczów. Niektórzy z higienistów twierdzą, iż sok wyciśniętej rośliny, jest skuteczniejszy, niż odwar, inni zaś są wręcz przeciwnego zdania. Mojem zdaniem najwłaściwszem sposobem otrzymania lekarstwa jest wysuszenie świeżej rośliny i sproszkowanie, następnie używać codziennie od jednego do dwuch gramów w rozczynie wody. Metoda powyższa znalazła szerokie zastosowanie w homeopatji.

Bławatek i świetlik oprócz oczów mogą leczyć również osłabienie żołądka i żołtaczkę.

Liście niedźwiedziego grona.

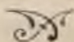
Liście niedźwiedziego grona (folia uvae ursi) bardzo podobne do liści borówek i czarnych jagód, stosuje się z wielkiem powodzeniem do wszelkich dolegliwości organów, wydzielających mocz. Najczęściej jednak używa się wyżej wymienionych liści, jako środka dezynfekcyjnego (na zewnątrz, lub wewnętrznie) w wypadkach kataru pęcherza i chronicznej rzeżączki (tryper).

W wypadkach leczenia kamieni żółciowych i pokrewnych im dolegliwości, a nawet w razie tyfusu wspomniane liście ukoją bóle i usuwają krwawe wydzieliny z moczu. Chcąc sporządzić odpowie-

dnie lekarstwo, należy sparzyć od dziesięciu do dwudziestu gramów suszonych liści w ¼ ltr. wody Aby lekarstwo pomógło, należy je stosować przez dłuższy okres czasu.

Próchno (widłak)

Próchno, czyli widłak (lycopodium clavatum) jest rośliną bezkwiatową, pełzającą, z rodziny przedroślowych. Nasienie tej rośliny, proszek o barwie żółtej, znajduje liczne zastosowanie, jako puder leczniczy, zwłaszcza u małych dzieci. Cała zaś roślina, używana jako środek wewnętrzny, leczy dolegliwści pęcherza i organów moczowych, lecz tylko w wypadkach, jeśli przyczyną schorowanie był kurcz lub paraliż. Dolegliwości pęcherza z gęstemi żółtemi wydzielinami, tak charakterystycznemi dla chorób skrofulicznych, oraz zatrzymanie uryny, spowodowane kurczem, zostają przez roślinę powyższą szybko złagodzone. Szczególnie dodatnie rezultaty osiągnięto za pomocą widlaku w wypadkach reumatyzmu, gdy proszek ten przyjmowano w homeopatycznych dawkach. Zaleca się chorym przyjmowanie jednej łyżeczki odwaru w ciągu doby ze świeżego lub suszonego widłaku.



Praktyczne wskazówki.

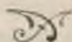
Przy katarze i zatkaniu nosa często zmuszeni jesteśmy oddychać ustami. Jest to bardzo szkodliwe dla płuc i męczące, szczególnie w nocy. Aby przywrócić normalny oddech, to znaczy nosem, należy odwrócić się twarzą do poduszki, lecz w ten sposób, aby mieć poduszkę na poziomie piersi; dzięki temu szybko uzyskamy wolne przejścia powietrza przez nos

W razie zapalenia gardła lub nabrzmienia migdałów pomagają skutecznie woreczki z gorącą solą, przyłożone na bolące miejsca. Woreczki te szyjemy z kawałka lnianego materjału, napełniamy solą kuchenną, zaszywamy lub podwiązamy, i ogrzewamy na gorącej blaszce; należy przytem uważać, aby woreczka nie spalić. Dobrze jest przygotować kilka woreczków i kolejno ogrzewać, aby bolące miejsce utrzymać w jednostajnej temperaturze. W ciągu krótkiego czasu odczujemy znaczną ulgę w dolegliwościach.

W razie moczenia się nocnego u dzieci należy dawać im kolacje conajmniej na 2 godziny przed spoczynkiem i możliwie bez płynów, przyczem łóżko powinno być twardo zasłane. Obietnica nagrody nazajutrz, jeżeli dziecko nie zanieczyści łóżka, przyczyni się doskonale do wywołania pożądanego skutku. Gniew i surowe kary wywołują wręcz przeciwne rezultaty, gdyż dziecko, podniecone nerwowo, trudniej opanywa odruchy organizmu. W praktyce okazał mi się następujący sposób za skuteczny: Przed spoczynkiem daje się dziecku do picia nieco płynu, niezbyt przyjemnego naprzykład 1 łyżeczkę z gorzkiego rozczynu chininy w stosunku 1 : 10 000, przyczem należy dziecku powiedzieć, że będzie co dzień piło owo niesmaczne lekarstwo, dokąd się nie wyleczy. Jeżeli dodatkowo

w dwie godziny po zasnięciu obudziemy dziecko, aby oddało mocz, unikniemy w ten sposób niemiłych zanieczyszczań łóżka. W ciągu kilka dni zwykle dziecko stanie wyleczone na stałe.

Chorzy, którzy gorączkują, nie powinni być przesycani jedzeniem, gdyż nie idzie im na zdrowie; wprost przeciwnie, lepiej czują się, jeżeli nie dojadają. Jeżeli nawet chory, trawiony gorączką, traci na wadze, szybko to sobie powetuje, gdyż wróci do zdrowia. Co się tyczy płynów można je dawać choremu w dowolnej ilości. W wypadkach przewlekłej gorączki, np. przy gruźlicy, należy zwracać pilną uwagę, aby chory odżywiał się należycie: zaleca się dawać posiłki o urozmaiconych daniach, często, lecz w niewielkich ilościach.



Przepisy na potrawy mączno-owocowe.

Przepisy potraw, jakie dodajemy poniżej, nadają się specjalnie w razie kuracji bezsolnej lub zalecającej pokarmy niegotowane. W wypadkach, gdyż dyjeta bezsolna nie jest konieczna, można dodać soli zwykłej; jeśli kuracja wymaga spożywania, potraw w stanie surowym, do ich sporządzenia nadają się: płatki owsiane, ryżowe, żytnie, pszenicne, z grochu i z soczewicy.

Potrawa z płatków owsianych. Surowe płatki owsiane należy namoczyć na kilka godzin przed użyciem, biorąc na jedną łyżkę płatków dwie łyżki wody. Do tego dodajemy dwa czyli trzy zmielone włoskie orzechy, łyżkę mleka lub wody, trochę miodu, kilka kropel soku z cytryny i dwa jabłka, utarte razem z łupinką, potrawa ta nadaje się na śniadanie, lub kolację, zwłaszcza dla dzieci. W braku jabłek można użyć przetartych malin, poziomek, czarnych jagód, lub porzeczek, czy w reszcie śliwek, lub wydrążonych czereśni. W czasie zimowych miesięcy, gdy niema świeżych owoców, można je zastąpić suszonymi. Mielemy wówczas śliwki, morele, brzoskwinie, jabłka czy gruszki, które przedtem należy zamoczyć w dzień i w niej pozostawić na przeciąg od dwóch do dwunastu godzin, następnie, nie gotując, domieszać do potrawy.

W podobny sposób można przygotowywać potrawy z płatków innych zbóż.

Ciepła potrawa z płatków owsianych. Należy namoczyć na noc w wodzie jedną filiżankę płatków owsianych. Nazajutrz dodajemy dwie łyżki miałko zmielonych włoskich orzechów zalanych filiżanką gorącej wody. Zmieszawszy wszystko, ogrzewamy, mocno ubijając.

Potrawa z płatków. Należy ułożyć na półmisku warstwami płatki owsiane i tarte surowe jabłka w ten sposób, aby na wierzchu była warstwa płatków. Zmieszawszy przytem jedną łyżkę miałko utartych włoskich orzechów z filiżanką soku owocowego, oblewamy tym płynem przygotowaną potrawę. Jeśli kto lubi, może dodać

trochę rodzynków i cukru, lub miodu. W godzinę później potrawa jest dobra do jedzenia. Zamiast jabłek możemy użyć jagód lub innych owoców.



HUMOR



Lekarz: „Jestem zdania, że wystarczy, gdy zastosuje sie u Pani znieczulenie miejscowe“.

Pacjentka: „A czy znieczulenie miejscowe jest tak samo dobre, jak zagraniczne?“

*

Przechodzący ulicą pan do chłopca. „Dlaczego łobuzie rzucasz kamieniami na tego małego chłopca?“

„A bo, proszę pana, nie mogę do niego podejść bliżej: on ma koklusz“.

*

Dozorca więzienny do nowoprzybyłego aresztanta włóczęgi: „chodźcie no, musicie się pierw wykąpać . . . “

„co kąpiel? Taka z wodą?“

„oczywiście!“

„A czy nie dałoby się tego zrobić elektrycznem wchłaniaczem kurzu . . . ?“

*

„Panie doktorze, niechże mi pan powie, ale zrozumiale po polsku' co mi właściwie brakuje?“

„to łatwo powiedzieć: pije pan za dużo, a pracuje za mało!

„Niech mi pan powie to po łacinie, bym mógł powiedzieć żonie“

*

„Panie profesorze“ mówi Jaś, „moja siostra jest chora na szkarlatynę!“

„Natychmiast zbierz książki i idź do domu, i nie pokaż się w szkole, dopóki siostra nie wyzdrowieje zupełnie“.

Jaś wyszedł, a wówczas siedzący obok niego Tadzio oznajmia: „Proszę pana profesora, jego siostra, ta, co ma szkarlatynę, mieszka nie tu“.

„A gdzież?“ pyta nauczyciel.

„W Ameryce!“

* * *

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie zarejestrowana, Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 | do 1.

Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Nr. 2 Juni 1931 Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Dobro Ludu

(Volkswohl)

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Juljan Herwich, Katowice, 3. maja 40.

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolnosci 9 I. Etge., Tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802, — Bezugspreise: Ausgabe „A“ vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B“ 5,— zł. monatlich.

Nr. 2. Katowice / Juni 1931 Jahrg. 1

Wie erhalte ich mich gesund? / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Ein altes Sprichwort sagt: „mens sana in corporo sano“ — „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Mehr denn je ist darum eine feste Gesundheit die richtige Waffe im Erwerbsleben, die Grundlage geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Sie ist unentbehrlich für die Jugend, um den Aufstieg ins Leben zu beginnen, unentbehrlich für die Reifen, um sich auf der Höhe des Lebens zu erhalten.

Unsere **Schutzkraft gegen Erkrankungen** unsere Festigkeit gegen Ansteckungen ruhen in der Beschaffenheit des Blutes, in der Herzkraft, in der Tätigkeit der Verdauungsorgane, sowie in der Beschaffenheit der Haut und Schleimhäute. Eindringende Krankheitsstoffe und entstandene Eigengifte werden durch jene Schutzkräfte unschädlich gemacht und ausgeschieden. Darum ist es unsere Pflicht diese natürlichen Heilkräfte uns zu erhalten, und zwar durch Beachtung ganz einfacher Grundregeln der Lebensführung. Man kann dies an dieser Stelle in wenigen Sätzen zusammenfassen; die daraus sich ergebenden Forderungen mögen für Manchen unangenehm sein, aber wer mit ernstem Willen und Ausdauer danach strebt, der erlebt die aufrichtende Kraft.

Reine frische Luft, richtige tiefe Atmung helfen gesundes Blut bilden und Gifte ausscheiden. Jedermann kann in seiner Wohnung und Arbeitsstätte durch fleissiges Lüften verhindern, daß verdorbene Luft und Krankheitskeime ihn schädigen. Selbst die kalte Jahreszeit sollte nicht hindern, wenigstens für einige Minuten, die Fenster zu öffnen, denn „kalte Luft“ hat noch Niemanden geschadet, im Gegenteil, unzählige Lungenheilstätten in der Schweiz verdanken ihre weltberühmten Erfolge gerade der kalten Luft.

Licht und Sonne sind die großen Heilbringer für alle Stadt- und Stubenmenschen. Wer sie recht auf sich wirken läßt und besonders in der freien Natur, dem helfen sie und stützen ihn. Die moderne Tuberkulosebekämpfung, ebenso die neuzeitliche Heilung der Hautkrankheiten beruht

ja zum größten Teile in der Anwendung der Lichtstrahlen. Und tatsächlich trifft man in Ländern mit viel Sonnenschein nur selten Schwindsüchtige.

Die Schutz- und Heilkräfte des Blutes bilden sich aus der Nahrung. Entscheidend dafür ist die Zufuhr aller in ihr enthaltenen Werte, besonders der Nährsalze und Vitamine. Richtige Zubereitung schließt die Nährstoffe auf und hält die flüchtigen Bestandteile fest; langsames und sorgfältiges Kauen erhöht die Verdaulichkeit. Frische Früchte, Salate, Gemüse, Kartoffeln, gutes Schwarzbrot, Milch und daraus hergestellte Produkte, frische Eier, enthalten alles was wir brauchen in vollkommener Beschaffenheit. Der Erfahrene zieht sie deshalb allem anderen vor.

Entbehrlich und sogar schädlich sind alle alkoholenthaltenen Getränke. Wer ihnen Nahrungsmittel opfert, entzieht der Volksernährung unersätzliche Rohstoffe und Arbeitskräfte und vergrößert die Not. Hier lehrt nicht steifes Dogma, aber die Erfahrungstatsache, daß der Mensch ohne Alkohol leistungsfähiger und langlebiger ist wie derjenige, der ohne das „Gläschen“ Bier oder Schnaps das Tagewerk nicht vollenden kann. Wenn jemand mir sagen wird, daß er Bekannte habe, die „trotz“ Alkohol alt geworden seien, so will ich ihm entgegnen, daß ich hundertmal mehr Leute kannte, die „wegen“ Alkohol schon sehr jung starben.

Tägliche Hautpflege durch Abreibungen, Wasser- und Luftbäder hält die Poren rein, durchblutet die Haut und sichert den Körper gegen die sogenannte Erkältung, die im Grunde weiter nichts ist, als das Unterliegen des Körpers gegenüber schädlichen Erregern, die uns ja immer umgeben.

Muskeltätigkeit entlastet die inneren Organe und schützt vor den Schäden einseitiger Geistes- und Nervenarbeit. Solche Stählung des Körpers ist allen zugänglich, und wer Zeit und Lust hat beteilige sich **tätig** in sporttreibenden Vereinigungen.

Die Kleidung soll weder hindernd noch beengend sein, soll vor allem gut luftdurchlässig sein. Die berüchtigten „Modevorschriften“ mögen gut sein für Menschen mit wenig oder gar keinem gesunden Menschenverstande, vernünftige Leute sollten darüber erhaben sein. Das weibliche Geschlecht ist in dem letzten Jahrzehnt glücklicherweise etwas gesünder gekleidet; aber das „starke“ Geschlecht ist leider mit der Beibehaltung eines in 150 Jahren so ziemlich desselben Kleidungsprinzips (siehe „Kragen“) noch sehr im Rückstande.

Ruhe nach der Arbeit und Schlaf sind dem Menschen ein wichtiges Mittel, um seinen Körper gleichmäßig ganz zu erhalten. Sechs Stunden Schlaf ist das Mindeste für die Normalen, um die verbrauchten Lebenskräfte wieder zu erneuern.

Kraftspendend in jeder Not ist schließlich das Gleichmaß der Seele. Willensklarheit und Lebensfreudigkeit fördern alle Lebensregungen, Kleinmut und Zweifelsucht drücken sie nieder. Gute Bücher, gutes Theater oder Kino, gute Musik, zumal Radio, zerstreuen vorzüglich die Sorgen des Alltags, Sport und Spiel nicht zu vergessen.

So wird also **Selbstschutz der Gesundheit zur Selbsthilfe in kranken Tagen.** Durch rechtzeitiges Handeln lassen sich oft schwere Er-

krankungen verhüten, in ernsten Fällen rufe jeder den Arzt seines Vertrauens. Mehr als auf chemische Präparate halte er aber auf besonnene eigene Arbeit. Die Kenntnis der natürlichen Heilfaktoren, Licht, Luft, Wasser, Diät, Bewegung und Ruhe und ihre praktische Anwendung in der Krankenpflege durch Bäder, Umschläge, Waschungen, befähigt dazu und schützt vor ratloser Furcht.

„Dobro Ludu“ (Volkswohl)

[redacted] garantiert **Wohlstand.**

Viele Zeitungen und Bücher über Volksheilkunde sind bekannt dadurch, daß sie zwar ohne Zweifel sehr gute und wertvolle Anweisung geben, aber meistens in einem allzugelehrten Stile gehalten sind, sodaß die Aufsätze von nicht studierten Laien wenig oder gar nicht verstanden werden. Mit der Herausgabe des **„Dobro Ludu“ (Volkswohl)** trachten wir danach, eine Monatsschrift zu verfassen, die von **Jedermann verstanden wird.** Aus der Zeitung soll jeder Abonnent verschiedene volkstümliche Weisen kennen lernen, wie man vielen Krankheiten vorbeugen kann.

Grundzüge der Gesundheit — Hausapotheke — Fleischlose Küche — Die Frau als Arzt — Homöopathie — Bäder u. s. w. u. s. w. werden Themen sein, die im volkstümlichen Stile behandelt werden sollen im **„Dobro Ludu“.** Dieser Umstand wird sich am Gesundheitszustande des **eifrigen Lesers vorteilhaft** auswirken. Die Angst vor hohen Kosten einer Operation, vor Krankenhaus, vor langer Bettlägerigkeit werden verschwinden.

Die Abonnenten des »DOBRO LUDU« werden sich eines gesunden Wohlseins erfreuen, und der Name der Monatsschrift wird gerechtfertigt sein, nämlich

„DOBRO LUDU gleich VOLKSWOHL“

Die Zeitschrift **„Dobro Ludu“** wird in zwei Ausgaben geteilt: die Ausgabe A, die nur quartalsweise zum Preise von 2,— zł oder einzeln zum Preise von 0,80 zł bezogen werden kann, und eine Ausgabe B, die nur monatlich bezogen werden kann und mit einem Anrecht auf **Beihilfe** verbunden ist, zu deren Erlangung

folgende Formalitäten

zu erledigen sind:

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag
3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Upoważnienie zwrotu kosztów leczenia)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.
6. **Diejenigen Abonnenten, die nach 12-monatlichem regelmäßigen Bezahlen der Monatsquittungen niemals die Hilfe des Verlages in Anspruch genommen haben, erhalten Gesundheits-Prämien.**

Um Anspruch auf Beihilfe erheben zu können, muß man Abonnent sein

mindestens a) 3 Monate bei inneren Krankheiten,
b) 6 „ „ einfacher Zahnbehandlung,
c) 24 „ „ Einsetzen von künstlichen Zähnen,
d Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger
e) 6 Monate bei Krankenhausbehandlung,
f) 8 „ „ Frauenkrankheiten und Geburtshilfe,
g) 12 „ „ Geschlechtsleiden
h) 12 „ „ Sterbefällen,
i) Bei Unglücksfällen und daraus entstehenden Krankheiten fällt die Wartezeit weg.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł.

ein Aufschlag von 1,50 zl. bei Männern im 55.—60. Lebensjahr
„ „ „ 2,50 „ „ „ „ 61.—65. „
„ „ „ 2,50 „ „ Frauen „ 55.—60. „
„ „ „ 3,— „ „ „ „ 61.—65. „
„ „ „ 0,50 „ „ „ unterm 55. Lebensjahr.

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Aussertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie zwrotu kosztów leczenia) betragen 2,50 złoty.

Es werden Beihilfen in folgender Höhe gezahlt:

1. Arzneien nach Rezept von der Rechnung . . bis 100 %
2. Bruchbänder, Brillen, usw. v. d Rechnung . . bis 80 %
3. Konsultationen und Visiten laut Tarif . . . bis 80 %
4. Geburten: nach 8-monatlichem Abonnement bis 50,— zł
   „ 12 „ „ bis 60,— „
   „ 24 „ „ bis 75,— „
   „ 36 „ „ bis 100,— „
5. Bei Sterbefällen des Abonnenten:
   nach 12-monatlichem Abonnement . bis 200,— „
   „ 36 „ „ . bis 300,— „
   „ 60 „ „ . bis 400,— „
   Abonnenten, die bei Bestellung bereits vollendete 60 Jahre haben, erhalten diese Sterbegelder nicht.
6. Zahnbehandlung von der Rechnung . . . bis 80 %
   Künstliche Zähne und Ersatz i. Jahre höchstens bis 75,— zł
7. Krankenhausbehandl u. Verpflegung pro Tag bis 7.50 „
8. Operationskosten lt. Tarif von der Rechnung bis 600,— „
9. Kleine Heilmittel, wie Massagen, Elektrisieren, Bestrahlungen usw. im Einzelfalle . . . bis 50,— „
   im ganzen Jahre . . bis 75,— „

Aus der Geschichte der Bekämpfung des Alkohols.

/Uebersetzung nach Maximilian Herwich, Warszawa./

Der Gebrauch geistiger Getränke reicht bis in die Zeit der ersten Menschen zurück, indem man berauschende Tränke aus Pflanzensäften herstellte, die man einem gewissen Gärungsprozeß unterwarf. Im Laufe der Zeiten schuf die Technik immer weitere Vereinfachungen zur Herstellung alkoholhaltiger Flüssigkeiten, sodaß heute unsere Erde eine Unzahl dieser alkoholischen „Spezifika“ besitzt, angefangen vom einfachen aus Stutenmilch hergestellten „Kumys“ bis zum teuersten, aus bestem Traubensaft fabrizierten „Champagner“. Durch alle Jahrhunderte hat sich das Menschengehirn geradezu angestrengt, um immer stärkere und berauschendere Getränke zu erfinden; und es mag wunderlich erscheinen, daß der Mensch gerade diesem Gebiete soviel Fleiß widmete. Man bedenke dabei, daß sich die Gründe für den Gebrauch geistiger Getränke nicht im geringsten geändert haben; die einen gebrauchen Alkohol zur Anfeuerung ihrer erschlafften Sinne, die anderen zur Unterdrückung der Sorgengefühle, um die graue Wirklichkeit zu vergessen. Und hier liegt die hauptsächlichste Ursache jenes unglückseligen Alkoholgenusses, von Geschlecht zu Geschlecht sich überliefernd. Mit Recht kann man sagen, daß der Alkohol der größte Tyrann sei, denn er umstrickt seit alten Zeiten alle Erdbewohner, ohne Unterschied des Geschlechtes, Alters und Standes, und im täglichen Leben treffen sich mit den Folgen des Alkoholgenusses zusammen der Hygieniker und der Psychiater, der Volkswirtschaftler und der Richter, der Seelsorger und der Arzt, der Soldat und der Lehrer. Solange jedoch wie die Völker den Gebrauch geistiger Getränke kannten, kannten sie auch ein wenig die Schäden, die der Alkohol anrichtet, und versuchten den Mißbrauch zu bekämpfen. Wenn jedoch die Geschichte uns gewisse Trinkverbote und die Bestrafung von Trinkern überliefert hat, wie z. B. das Weinverbot bei den Spartanern, bei den Bekennern der Lehren Moses, Buddha und Mohammeds, so waren es jedoch im Grunde genommen nur die warnenden Mahnrufe einzelner Einsichtiger, aber nicht die Verurteilung durch die Allgemeinheit. Was die katholische Kirche anbelangt, so trat sie seit Bestehen gegen den übermäßigen Gebrauch berauschender Getränke ein, und durch Jahrhunderte hat sie einen segensreichen Einfluß auf die Volksmassen ausgeübt. Aber seit der Erfindung des „Branntweins“ um die Zeit der Renaissance verlor sie diesen Einfluß an Macht, und damit begann der Verfall der Menschheit. Jener neuen Erfindung schrieb man im Anfang wunderbare Wirkungen zu, sodaß man es „Lebenswasser“ gleich „Aqua vitae“ nannte, obwohl es in Wirklichkeit hätte „Todeswasser“ heißen müssen, da es die wichtigste Ursache der Vernichtung und Regenerierung ganzer Rassen und Völker bildete, ich erinnere nur an das Aussterben der Indianer Amerikas. Mit dem Beginn der Zeit, in dem das Volk Branntwein herstellen lernte, und zwar auf billige und einfache Weise aus Getreide und später aus Kartoffeln, und seitdem die Verkehrsverhältnisse eine leichtere Erwerbung ermöglichten, seit dieser Zeit ist die Trunksucht etwas Alltägliches geworden; und die Trunksucht befiel alle Gesellschaftsschichten, arm und reich, und degenerierte langsam aber sicher Körper und Geist. Jene sich verbreitende Tendenz des Alkoholverbrauchs wurde leider dadurch gestützt, daß die damaligen Mediziner im Alkohol eine Heilkraft sahen und bei allen möglichen Leiden

ordentliche Portionen verschrieben, ja noch heute gibt es Aerzte, die Medikamente in alkoholischer Form verschreiben, und gerade dieser Umstand erschwert die Aufklärung.

Die sich verbreitende Trunksucht rief naturgemäß eine Gegenbewegung hervor; es ist ja traurig, daß erst Jahrhunderte vergehen mußten, ehe man einsah, welch verheerende Wirkung an Leib und Seele der Alkohol hervorruft.

Erst wissenschaftliche Untersuchungen mußten zeigen, daß die Trunksucht vererbbar sei, d. h. also, daß der Trinker wieder Trinker zeugen wird; erst die Wissenschaft mußte beweisen, daß tägliche und kleine Alkoholmengen ebenso schädlich seien, wie einmalige große. Und noch heute wissen die Wenigsten, daß ein einziges Glas Schnaps dem Gehirn, der Sehkraft und dem Gehör des Menschen bereits zum Nachteil gelangen können.

Die organisierte und aufgeklärte Allgemeinheit der ganzen Erdkugel hat es sich zur Pflicht gemacht, dieses fürchterliche Gift, eben den Alkohol, zu bekämpfen; schon zu Beginn des vorigen Jahrhunderts begann die Antialkoholbewegung. Die erste diesbezügliche Vereinigung wurde im Jahre 1908 im Staate New York in Monreau gegründet. Freilich waren die Mitglieder solcher Vereinigungen weit davon entfernt, unbedingte Alkoholenthaltung als das **Mittel der Trunksuchtsbekämpfung** anzusehen, sie empfahlen nur Mäßigkeit und Rettung der Mitmenschen, die schon der Trunksucht verfallen waren. Aber bald erkannte man, daß dies nur halbe Kampfmittel seien, und daß man mit der Aufklärung des jungen Nachwuchses beginnen müsse. Da der Begriff des mäßigen Trinkens sich als dehnbar und darum gefährlich erwies, so verlangte man bald von den Mitgliedern absolute Enthaltung jeglichen Alkohols. Die Bewegung griff rasch um sich, umfaßte gar bald die Frauenverbände, die Jugend, die Intelligenz, und mit der Zeit sah die staatliche Gesetzgebung sich gezwungen, gleichfalls entsprechende Schritte im Kampfe gegen den Alkohol zu unternehmen.

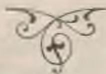
In Europa hat sich die Antialkoholbewegung am meisten in den nordischen Ländern ausgewirkt: in Schweden und Finnland wurde der Ausschank von alkoholischen Getränken prinzipiell verboten, also die sogenannte „Prohibition" eingeführt, in Norwegen wurde der Handel mit Schnaps durch gewisse Maßnahmen stark erschwert, in Dänemark wurde eine Steuer von 40,— zł auf 1 Liter Spiritus erhoben, in England ist sämtlichen Chauffeuren der Gebrauch von Alkohol untersagt, in Deutschland allen im Verkehrswesen tätigen Beamten vor und während der Ausübung des Berufs.

Ueber die Art und Weise des Kampfes könnte man Bände schreiben, es ist hier nicht die Stelle, dies eingehend zu schildern. Hier sei nur in Kürze erwähnt, daß die Antialkoholbewegung ein internationales Problem ist, daß sich die Staaten darüber klar geworden sind, daß nur internationale Arbeit hier fruchtbringende Lösung dieses schwierigen Problems bringen könnte.

Am Schlusse will ich erwähnen, daß auch Polen beginnt an der Entalkoholisierung des Volkes zu arbeiten; die Sache ist zwar etwas kompliziert, doch schon Sniadecki sagte: „je schwerer es ist, jemanden

dazu zu bringen erlösende Wahrheiten zu hören und zu lieben, desto mehr müssen wir uns bemühen, diese Wahrheiten zu verbreiten und zu verallgemeinern."

Darum entwickelt sich die polnische Antialkoholbewegung, vorläufig angeführt von Einzelnen, recht günstig und das Heer der Aufgeklärten ist ständig im Anwachsen begriffen. Ebenso wie wir mit Blutopfern unsere staatliche Unabhängigkeit erkämpft haben, ebenso müssen wir unser Volkstum durch Arbeit und Nüchternheit dauernd erhalten.



Unsere einheimischen Heilpflanzen. / Dr. med. Herwich, Katowice. /

I. Teil.

Das Pflanzenheilverfahren ist eins der ältesten Zweige der Heilkunst überhaupt. Was sich also durch Jahrhunderte bewährt hat, wenn auch in verschiedenen Anwendungsformen, muß auch seine gute Begründung haben. So blüht auch dieser Zweig in unseren Tagen weiter trotz unzähliger neuer Heilmittel.

Der Hauptvorteil des Pflanzenheilverfahrens besteht nun darin, daß die eigentlichen Heilpflanzen die **ungiftigen** Pflanzen sind. Man kann zwar auch durch Giftpflanzen vorübergehend auf gewisse Organe wirken wie z. B. der Fingerhut (Digitalis) auf das Herz, aber diese Giftpflanzen bewirken keine **Dauerheilung.** Aufbauend auf die Zellen des menschlichen Körpers wirken eben nur giftlose Heilkräuter, die gleichzeitig Nährstoffe für die erkrankten Nerven hervorbringen. Das wahre, harmlose Heilkraut repräsentiert das lebenspendende Element in der Pflanzenwelt für ein bestimmtes erkranktes Organ und ruft durch erhöhte Organtätigkeit eine wirkliche Kräftigung der Gewebe hervor, und führt damit zur Gesundung. Wenn auch die höchst komplizierten chemischen Verbindungen der Heilpflanzen noch lange nicht vollständig erforscht sind, wenn auch die moderne Chemie uns hierbei große Dienste erwiesen hat, die Pflanzenheilkunde bleibt im Großen und Ganzen eine Erfahrungstatsache. Deshalb wollen wir unsere lieben Leser nur mit solchen Heilpflanzen bekannt machen, die am Krankenbette ausprobiert sind und vor allem, die in unserer Heimat wachsen. Was nützt die beste Pflanze, wenn sie irgendwo in Afrika wächst, aber nicht bei uns?

Im Folgenden wollen wir also erst mit den bekannten Pflanzen anfangen, und erst im Laufe der Zeit zu den weniger anzutreffenden übergehen. Im Notfalle sind die Kräuter in jeder Drogerie in getrocknetem Zustande käuflich, sind allerdings nicht so einwandfrei, denn vom Lagern und Alter der Droge ist vieles abhängig.

Arnika.

Arnika (arnica montana) = **Wohlverleih** ist ein an Berghängen meistens anzutreffender Korbblütler von rotgoldgelber Farbe und angenehmen aromatischem Geruch.

Der wirksamste Teil ist die Wurzel, die ein ätherisches Oel, das Arnicin, enthält. Arnika wirkt auf die Gefäßnerven und Blutgefäße und

wird daher meistens, teils äußerlich, teils innerlich bei Verletzungen jeder Art (Schnitt, Stoß, Fall) angewendet, bei offenen und versteckten innerlichen Blutungen, Verstauchungen, Gehirnerschütterungen, Lähmungen nach Verwundung, Schlaganfall. Da Arnika auch auf das größte Blutgefäß, nämlich das Herz, einwirkt und somit auf die Nerven des Herzens und die Zusammenziehung dieses gewaltigen Muskels, so läßt sich erklären, warum bei schweren Erschöpfungszuständen, zumal bei Typhus und Keuchhusten, so prompt hilft. Beim Landvolk gilt Arnika auch als Mittel gegen Unfruchtbarkeit.

Bei Wundbehandlung gibt man also äußerlich eine Mischung, die aus 3 Eßlöffeln eines alkoligen Arnika Auszuges (Arnica-Tinktur) und 1 Liter Wasser hergestellt wird; ebenso innerlich, dreimal täglich 1—2 Tropfen der Tinktur auf 1 Glas Wasser. Anstelle der Tinktur nimmt man eine Abkochung aus 10 gr Wurzel in ¼ Liter Wasser

Augentrost und Kornblume.

Unter dieser Rubrik will ich hier gleich mehrere Pflanzen gleichzeitig aufführen, da sie in ihrer Wirkung einander ähnlich sind, und zwar Augentrost (Euphrasia officinalis) Kornblume (Centaurea cyanus) Leinkraut oder gelbes Löwenmaul (linaria officinalis). Wie schon der Name der ersten Pflanze besagt, wurden diese Pflanzen, schon seit dem Altertum bei allerlei Augenleiden verwendet, die mit Gefäßerkrankungen und Entzündungen verbunden sind. Obengenannte Pflanzen heilen also Entzündungen der Augenlider, dünnflüssigen Nasenkatarrh; scrophulöse Augenleiden und Hornhautflecke. Augentrost galt bereits zur Zeit Christi als ausgezeichnetes Mittel zur Stärkung der Sehkraft: man sott ihn in Wein und trank vor dem Schlafengehen. Pfarrer Kneipp empfahl diese Pflanzen zu kochen und damit fleißig die Augen zu waschen; andere Heilbeflissene wollen wieder den Saft der frischen Pflanzen verwendet wissen, noch andere verwenden den alkoholigen Auszug aus der ganzen Pflanze. Die, meiner Meinung nach, beste Lösung besteht darin, daß man jenes Kraut dörrt, zu Pulver zerstößt und von diesem Pulver im Laufe des Tages höchstens 1 — 2 gr mit Wasser vermischt einnimmt, was sich zumal bei homeopathischer Heilweise ganz besonders bewährt hat.

Kornblume und Augentrost sollen bei Magenschwäche und Gelbsucht gleichfalls vorzügliche Dienste leisten.

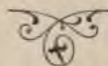
Bärentraubenblätter.

Die Bärentraubenblätter (folia uwae ursi) den Blättern der Preißel- und Blaubeere sehr ähnlich, werden mit bestem Erfolg bei allen Leiden der Harnorgane verwendet, also vor allem bei Erkrankungen der Niere, des Urinleiters und der Harnblase. Am meisten hat das Mittel sich als wäßriger Aufguß bewährt bei Blasenkrankheiten und chronischem Tripper, sowohl innerlich wie äußerlich, da es vorzüglich desinfiziert. Aber auch bei Harnstein, Harngries, ja sogar Typhus erfahren wir eine wunderbare Schmerzstillung und Verschwinden des blutigen Urins. Man kocht in der Regel 10—15 gr der getrockneten Blätter in ¼ Liter Wasser oder Haferschleim. Jedoch muß längere Zeit getrunken werden.

Bärlapp.

Der Bärlapp (lycopodium clavatum) ist eine auf Mauern ährenartige Kriechpflanze; der gelbliche Samen wird viel als Streupulver benutzt, zumal als Pillenschutzmittel. Jedoch innerlich angewandt heilt er auch Leiden der Blase und Harnleiter, jedoch nur diejenigen, die auf Grund von Krampf und Lähmung beruhen. Blasenleiden mit dickgelben, schleimigen Absonderungen, wie sie bei scrofulösen Krankheiten vorkommen, krampfhafte Urinverhaltung der Erwachsenen und Kindern werden hier sehr rasch gelindert Ganz besonders hat sich jedoch Bärlapp bei Rheumatismus bewährt, wenn man dieses feine Pulver in kleinen homeopathischen Dosen verwendet. Im Allgemeinen gibt man im Laufe des Tages 1 Teelöffel einer wässrigen Abkochung des ganzen frischen oder getrockneten Bärlapps

Fortsetzung folgt.



Beispiele für Speisen aus Obst und Getreide.

Diese Speisen eignen sich besonders für kochsalzfreie und rohe Kost. Wo kochsalzfreie Diät nicht erwünscht erscheint, kann man den Speisen etwas Selleriesalz zusetzen Wo ganze Rohkost verlangt wird, benutze man Flocken von Hafer, Reis, Mais, Roggen, Weizen, Erbsen oder Linsen.

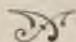
Haferflockenspeisen. Die rohen Haferflocken werden einige Stunden vor dem Gebrauch in kaltem Wasser eingeweicht, 1 Löffel Flocken auf 2 Löffel Wasser. Dann werden zwei — drei Wallnüsse ganz fein zerrieben, mit 1 Löffel Wasser zu einer milchigen Masse verrieben und mit den Haferflocken vermischt. Jetzt gibt man noch etwas Honig, einige Tropfen Zitronensaft und zwei geriebene ungeschälte Aepfel dazu und mischt tüchtig Diese Speise eignet sich zum Frühstück oder Abendbrot, zumal für Kinder. Anstatt der Aepfel kann man auch die gleiche Menge zerdrückter Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren oder Johannisbeeren verwenden. Ebensogut und auch entsteinte Kirschen und Pflaumen Sollte frisches Obst nicht vorhanden sein, so nehme man getrocknete Früchte, also Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche, Aepfel, Birnen, die man 12 Stunden in kaltem Wasser einweicht, und dann nicht etwa kocht, sondern in einer Fleischmühle zerquetscht und dann zur Speise verwendet.

Andere Flockenspeisen können auf dieselbe Art hergestellt werden, indem man die Flocken von anderen, oben erwähnten Getreidesorten verwendet.

Warme Haferspeisen, ungekocht. Eine Tasse Haferflocken wird über Nacht in einer Tasse Wasser eingeweicht. Am anderen Tage werden zwei Löffel Wallnußbrei mit einer Tasse heißem Wasser glatt verrührt, unter die Flocken gemischt, erwärmt und tüchtig geschlagen.

Flockenspeise. In eine Schale legt man eine Schicht Flocken, darauf eine Schicht rohe, geriebene Aepfel, wieder Flocken, wieder Aepfel, zuletzt Flocken. Ein Löffel Nußbrei verrührt man mit 1 Tasse Obstsaft,

und gießt darüber, eventuell kann noch Zucker, Honig und Rosinen dazu gegeben werden, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Statt der Aepfel kann man wiederum anderes Obst oder Beeren nehmen.



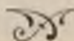
Praktische Winke. / Dr. med. Herwich, Katowice /

Bei Bettnässen der Kinder ist es zur Bedingung zu machen, daß das Abendbrot möglichst ohne Flüssigkeit mindestens zwei Stunden vor der Bettruhe eingenommen wird. Das Lager soll möglichst hart sein. Sodann redet man dem Kinde in aller Güte zu, daß es eine Belohnung am Morgen erhalten würde, falls es das Bett nicht wieder verunreinige. Jede Strenge oder gar Schläge verderben die Heilung, ja ich habe bemerkt, daß dann erst recht das Bettnässen zustande kommt Als vorteilhaft hat sich mir erwiesen, daß man die Kinder vor dem Zubettgehen eine harmlose, aber schlecht schmeckende, möglichst bittere Medizin, etwa 1 Teelöffel einer Chininlösung 1 zu 10 000 mit dem Bemerken, daß dies so lange getrunken werden müßte, bis die Krankheit verschwunden sei Nachts weckt man die Kinder 2—3 Stunden nach dem Einschlafen Bei solcher Behandlung des Kindes verschwindet das Bettnässen in wenigen Tagen.

Bei Schnupfen und verstopfter Nase ist es nachts sehr unangenehm, durch den Mund atmen zu müssen. Legt man sich nun so hin, daß das Kissen die Brust berührt, so gelingt es einem meist schon nach einigen Minuten, wieder durch die Nase zu atmen Es ist aber darauf zu achten, daß das Kissen nicht im geringsten auf die Halsschlagader drückt, da sonst das Gegenteil erreicht würde.

Bei Halsanschwellung und Halsdrüsenentzündung leisten Salzbeutel im erwärmten Zustande gute Dienste. Es werden kleine Leinenbeutel genäht, mit Salz gefüllt, zugenäht oder gebunden, und dann auf dem Herd bzw. auf Kuchenblech erwärmt, wobei zu beachten ist, daß die Beutel nicht versengen Dann legt man die Beutel auf den Hals unter den Kieferwinkel Eventuell hält man mehrere Beutel zurecht, damit dauernde Wärme erhalten wird; es dauert nicht lange, so tritt eine merkbare Erleichterung der Halsbeschwerden ein.

Fieberkranke sollen nicht mit Speisen gequält werden; es schadet absolut nichts, wenn der Kranke hungert. Das während der Krankheit Verlorene ersetzt sich in den Tagen der Genesung sehr rasch wieder. Flüssigkeiten dürfen nach Bedarf dem Kranken gereicht werden. Dagegen muß bei chronischen Fieberzuständen, z. B. Tuberkulose auf das Einnehmen abwechslungsreicher Kost geachtet werden, die man zwar oft, aber in kleinen Mengen darreicht





Lustige Ecke



„Ich rate Ihnen, gnädige Frau,“ sagte der Arzt, „häufig zu baden, viel in die frische Luft zu gehen und nicht zu warme Kleidung zu tragen.“

„Na, was sagt der Arzt?“ fragte der Ehemann, als sie heimkam,

„Ach, der Doktor verordnete mir erst eine Badekur an der See, dann einen längeren Landaufenthalt, und schließlich einige neue Chiffonkleider,“ sagte sie strahlend.

*

Herr zum Straßenjungen: „Warum schmeißt du Bengel denn mit Steinen auf jenen kleinen Jungen?“

„Tja, ich darf an den nicht näher herankommen: er hat ja Keuchhusten.“

*

Gefängniswärter zum eingelieferten Landstreicher: „Na man los, erst ins Reinigungsbad!“

„Wat? Reinigungsbad? So eens mit Wasser?“

„Aber natürlich“

„Ach herrjeh, geniegt denn nich' zum Reinijen ooch een elektrischer Staubsauger . . . ?

*

„Herr Doktor, sagen Sie mir kurz und bündig, auf gut deutsch, was mir eigentlich fehlt“

„Nun, das ist sehr einfach: Sie trinken zuviel und arbeiten zu wenig.“

„Ach, Herr Doktor, sagen Sie mir dasselbe nun mal auf lateinisch, damit ich's auch meiner Frau sagen kann!“

*

Hänschen kommt in die Schule: „Herr Lehrer, meine Schwester ist krank an Scharlach.“

„Um Himmelswillen, pack' schleunigst deine Schulsachen und gehe nach Hause, und komm' mir nicht eher wieder, als bis deine Schwester gesund ist.“

Hänschen kehrt also heim. Nach einer Weile meldet sich sein Banknachbar Franz: „Herr Lehrer, dem Hans seine Schwester, die wo scharlachkrank ist, die ist nicht hier.“

„Nun, wo wohnt sie denn?“

„In Amerika!“

* * *

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie rejestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV. R. H. A. 2675/do 1.
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.